



par Patrice-Raphaël Dubois,  
naturopathe et instructeur  
du Tao de tradition Ch'an  
au centre de l'Ermitage



Ce magnifique  
encensoir taoïste  
diffuse le parfum de  
l'encens brûlé sur des  
charbons ardents

photo J.-M. Lefèvre

# Les Vertus thérapeutiques des Encens

Pour beaucoup d'entre nous,  
allumer un bâton d'encens  
est devenu un geste naturel.  
Mais en connaissons-nous  
toutes les vertus? Lisez plutôt,  
et faites votre choix...

**D**epuis des millénaires, l'homme considère comme sacrés les mélanges de poudres aromatiques extraites de diverses plantes, arbres et arbustes : les "encens". Encens de la prière et de la spiritualité, ils sont comme le message du divin transmis aux hommes par l'intermédiaire du règne végétal. Ils ont une action thérapeutique sur les différents plans de la personnalité humaine : physique, psychique et spirituel.

## L'odorat, un sens oublié

L'homme possède cinq sens et l'olfaction est certainement le plus mal connu et utilisé de nos organes sensoriels. Elle influence pourtant une grande partie de notre vie temporelle et spirituelle, aussi l'odorat représente-t-il avec l'audition le premier repère sensoriel du nouveau né. Mais l'installation dans les villes de l'homme moderne, la pollution atmosphérique, ou même la climatisation, ont contribué à atrophier dans notre être ce sens pourtant indispensable à notre équilibre nerveux et à notre santé.

L'odorat se trouve non seulement lié à la mémoire spirituelle mais aussi à notre cerveau primitif qui participe à la survie de l'espèce. Celui-ci s'occupe de la régulation de nos activités sensibles, motrices et réflexes. Il contrôle les pulsions primitives de la faim, de la soif et du désir sexuel. Le cerveau primitif n'est pas ordonné comme le cerveau supérieur où tout est déterminé selon une logique d'ordinateur. Il réagit de façon personnalisée et varie d'un individu à un autre suivant le terrain et l'équilibre nerveux, hormonal et émotionnel du moment.



photo Willy

Des bâtons d'encens brûlés à  
l'entrée d'un temple à Taïwan



Des expériences ont ainsi été réalisées pour mesurer les effets des odeurs sur le cerveau. Celles-ci provoquent des réactions identiques à celles des émotions. Cela vient confirmer les principes de la médecine chinoise qui attribuent à chaque organe une couleur, une saveur, une odeur et une émotion.

## Les fragrances et leurs influences

Dans ce système de pensée, la santé, qu'elle soit physique ou mentale, peut être influencée par différents parfums. Ainsi, selon la théorie des cinq éléments, certains arômes de résines ou de fleurs transforment les émotions négatives en émotions positives. Pour exemples, la colère se transforme en amabilité; les émotions négatives du cœur, la haine et l'impatience, se transforment en amour et en joie; les émotions négatives de la rate, l'inquiétude et l'anxiété, se transforment en honnêteté et en ouverture; les émotions négatives des poumons, la tristesse et la dépression, se transforment en droiture et en courage; les émotions négatives des reins, la crainte et le stress se transforment en gentillesse. Les cinq émotions positives ainsi transcendées se transforment en quintessence de l'âme originelle : la compassion.

**L'odorat  
contrôle les  
pulsions primitives  
de la faim, de la  
soif et du désir  
sexuel**

### Résines et poudres

L'encens est originellement de la résine produite par un arbre appelé oliban. Ce que l'on nomme encens aujourd'hui n'est donc qu'un mélange composé de différentes résines végétales et poudres de plantes mélangées à des huiles essentielles - sachant que les huiles essentielles ont les mêmes pouvoirs bénéfiques et thérapeutiques que les poudres de plantes -.

Leur utilisation sous forme naturelle se fait dans un encensoir pour les bâtons ou sur des charbons ardents pour les résines en grains et les poudres de fleurs.

Ces extraits végétaux aromatiques sont obtenus par l'incision d'arbres et d'arbustes odoriférants. L'oliban, connu comme l'encens universel, grandit en Arabie, en Afrique et en Inde. Sur un plan spirituel, il favorise l'éveil d'un sentiment d'unité avec le divin, la prise de conscience d'une présence divine à l'intérieur de soi. Sur le plan psychique, il est de caractère masculin et contribue à développer une force de volonté, la confiance en soi, la détermination et la capacité de diriger. Sur le plan physique, il purifie et possède des vertus relaxantes.

■ P.-R. D.

Vous pouvez contacter P.-R. Dubois au centre de l'Ermitage au : 01 43 38 73 85 ou 06 60 23 52 63

#### Liens Gŕao

- Gŕao n° 13 : La vocation d'un chamane taoïste! P. 54

- Gŕao n° 15 : Tao Shan Chen, le chant des dieux P. 12

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



photo J.-M. Lefèvre

L'encens se présente sous forme de bâtons, de résines ou de grains

### Poudres de plantes et de fleurs

L'Armoise, apporte l'inspiration et une vision plus claire.

Le bambou, condensateur fluidique.

Le basilic, plante des plus bénéfiques, elle apporte la protection et la clarté mentale. Agit contre les angoisses et favorise l'acquisition de hautes facultés psychiques et spirituelles.

La cannelle, développe la créativité, l'art et les sentiments élevés.

Le clou de girofle, apaise les conflits relationnels et affectifs.

La lavande et la marjolaine, favorisent la protection du psychisme et apportent la paix.

La menthe, apaise le système nerveux et favorise l'activité mentale.

### Résines végétales odoriférantes

Le myrrhe, résine extraite d'un arbuste originaire d'Arabie, très souvent utilisée dans les grandes traditions religieuses. Favorise l'éveil des qualités féminines, une grande sensibilité aux réalités du monde extérieur et la réceptivité. Possède une action relaxante.

Le benjoin, favorise l'élimination des pensées et des émanations impures. Il contribue au développement du sens de l'organisation, de la gestion, du respect de la loi, de la moralité et de la justice. Eveille en soi la jovialité et l'enthousiasme. Propriété expectorante recommandée pour purifier un endroit.

Le storax, substance odoriférante au parfum à la fois résineux et floral. Aromate de l'ascèse, de l'engagement à un idéal. Favorise le sens des responsabilités, la constance, la fidélité. Substance protectrice contre les énergies négatives, il agit de manière à sublimer les pulsions vitales.

Le copal, croissant dans diverses régions du monde, cette résine développe un parfum délicieux, mariage de pin et de citron. Il fut l'encens des peuples amérindiens. Favorise un élan d'aspiration vers la spiritualité. Utilisé comme agent de protection et de purification. En mélange, il synergise l'action des autres encens.

Le santal, omniprésent dans la plupart des traditions spirituelles orientales comme le symbole de l'aspiration vers le divin. Utilisé sous différentes formes pour ses propriétés en tant que revitalisant tissulaire, tonique et aphrodisiaque.

Le camphre de Chine, utilisé pour son pouvoir de purification et de détachement des pulsions vitales.

